Ban planta organico cu Maureen

STA. CRUZ – Tin hopi hende tin cunuco of un hoffi chikito cu kier comparti informacionnan cu otro, tambe pa stimula otro cu kier cuminza cu nan mesun cultivo. Mirando e prijsnan y calidad di fruta cu berdura ta mihor cu nos mes cuminza provee nos famia cu esakinan. Ami ta cultiva solamente organico, kiermeen na e manera cu nos grandinan a planta, sin usa pesticida sintetico of fertilizante pa pone mi mata crece. Un bon mezcla di tera awa y solo por produci fruta y berdura grandi bunita y saludabel. Cu bo a tuma e decision di traha bo mesun hoffi di berdura cu fruta, bo ta na tempo prome cu e temporada di awa yega. Si bo a tuma e decision manera hopi pa no usa quimico no solamente bo lo contribui na salud di bo famia, pero tambe pa e tera. Ta hopi facil pa bo sigui cumpra un tomati cu pesticida den dje na un supermercado of bo ta tuma e decision y cultiva p.e. bo mesun tomati organico. E uso di pesticida sintetico y uso di fertilizante ta afecta e pureza di locual bo ta cultivando cual quimiconan ta zak den e tera contaminando e futuro cosecha como tal e awa subteraneo. Si bo tin un pos bo ta venena e awa cu ni pa bebe of pa mata e lo ta bon mas. E prome cos cu bo mester haci ta laga Santa Rosa check ki tipo di tera bo tin y cua ta e matanan cu ta crece bon eynan. Si ta e caso cu bo kier planta otro tipo di mata anto e ora bo por mengua bo tera cu otro tera of gordura. Un bon tip pa evita yerbe malo podera di bo hardin ta di pone un bon laag di hooi, chipsnan di palo of blachi seco garna. Tur esaki ta yuda blokea e straal di solo di dal direct riba e yerbe malo pa crece. Cu esaki sigur bo lo yuda e mal yerbanan di podera bo hardin. Locual ta pest den bo matanan evita di usa pesticida cu ta toxico pa matanan. Na su lugar bo por atrae otro bestianan cu ta come e pestnan cu ta come bo matanan. Pone un baki di awa pa atrae parha y lady bug, pasobra esakinan ta yuda come e pestnan cu ta daña bo mata. Den caso cu bo tin demasiado pest riba bo matanan, bo por experimenta cu un pesticida natural - un opcion por ta pa spray awa di garlic of madam janeth riba e matanan pa mata e pestnan. Otro manera pa caba cu pest riba bo matanan ta di laba nan cu habon blauw.

Papaya

Ta un fruta tropico cu ta crece hopi bon mes na Aruba. Por mira rond na Aruba hopi mata di papaya cu a laga bira demasiado halto y nan no por yega mas pa coy nan fruta. Un mata di papaya por wordo corta haltura di bo bariga y e lo saca mas taki no na su bandanan, cual tur lo carga papaya. Papaya ta bin den dos tamaño, pues tin dos tipo di papaya. Un ta di Hawaii cu ta den un forma di peer chikito y un otro ta mexicano cu ta mas grandi. Na Aruba tur dos tipo por crece, pero e ta rekeri bon awa y na un caminda cu biento no ta sute hopi. Pa planta un papaya muher cu ta duna fruta ta scoge e simiyanan cu ta di mitar di e papaya bay abao, no di mitar bay pa e Stengel. Papaya muher tin su flornan ta sali na e palo mes, mientras cu e papaya macho ta tira un brasa y ey e ta saca su flornan. Tin biaha tin cu depende di e temporada e ta cambia cu toch cuminsa duna fruta. E papaya muher por duna papaya sin e macho presente y ta duna fruta henter aña depende cuanto awa e haya. Na un supermercado e prijs mas abao ta 3.95 florin pa kilo. Hopi papaya cu wordo kita berde for di palo ta perde nan smaak dushi ora cu e hecha. Ta recomendabel pa kita un papaya ora cu e ta hecho of pinta for di palo, no berde. Pa e motibo ey hopi hende cu cumpra papaya cu bin for di afor ta bisa cu e no tin smaak. Ta recomenda pa pasa un cuchiu skerpi den e casca di papaya prome cu corte, esaki ta pa saca e lechi marga cu e tin den dje, cu ta latax. Ora kita e papaya pinta for di palo por lage hecha na temperatura di cas di 45grado F pa 3 siman. Kita un papaya berde scur for di palo, NO ta hecha bon aunque cu su casca bira ful geel oranje. Tambe bo ta perde e nutrientenan cu e papaya ta ofrece. Ta slice e papaya y come su so of cu otro fruta. No ta come un papaya ora e ta berde pasobra e ta yen di latex, sino e tin cu wordo herbi y come como berdura den stoba, p.e. Na West Indies nan ta come e foyonan jong herbe manera spinashi. Na India e simiyanan ta wordo come como un suplemento di Black Pepper. Na Suriname nan ta raspa e papaya berde y pone cu vinager y pepper cu salo. Tambe tin otro hende sa traha dushi di papaya berde.

Den Bijbel Dios ta bisa laga bo cuminda ta bo remedi

Papaya ta remedi pa preveni varios malesa cardiovascular. Tur hunto e nutrientenan cu papaya tin ta promove e sistema cardiovascular y ta provee proteccion contra cancer di colon. Papaya ta contene un enzyme ‘papain’, cual ta wordo usa como bromelain, cu ta similar na e enzyme cu pineapple tin, cu ta wordo trata pa sports injuries y demas trauma y alergia. Papaya generalmente ta preveni tur contra enfermedad di curason. Ta preveni artereosclerosis y diabetic heart disease. Papaya ta fuente di vitamina C y vitamina E tambe vitamina A, cual ta un tres antioxidante poderoso. E nutrientenan aki ta preveni oxidacion di cholesterol. Pasobra solamente ora cholesterol oxida e ta pega na e arterianan, formando un bulto na e muraya di bo adernan. Esaki ta forma plaque cu eventualmente lo causa cu bo ta haya un atake di curazon of un stroke. Papaya tambe ta un bon fuente di fibra cual ta wordo demostra pa baha cholesterol halto. E folic acid den e papaya bo tin mester pa e conversion di e substancia cu yama homocysteine cu



